

Ntútá'an kuntāq ini-yó ñā nti'i saá tiémpo ntásama ñā'a ñā kúú xí'in-yó

Míí ñā ntāq kúú va-ñā ñā ntásama ñā'a ñā kúú xí'in-yó, kuvi kachi-yó ñā tiáku-yó iin kúú-ñā ntásama-ñā, suu kuá'á va ichí kökí'in-yó kuénta xí'in ñā yó'o, na kúú ñā kúú xí'in ñā kúú chí ini-yó, ra xí'in ñā kúú chí sātá-yó, ra ñā ikán xā'á ñā ntákani ini-yó yó'o, ná ntakani ini-yó xā'á ñā'a ñā ntásama nuú-yó, ñā táxi Mindfulness ntakani ini-yó xā'á. Ra ñā ikán kunj ká'ān-j xí'in-ún ñā ná kuntú'ú koo-ún kuu-ún míí ñā yó'o, ra átu kunj-ún kuvi tu kuu-ún-ñā kuntú'ú ntixín-ún, ra átu ná kuntú'ú koo-ún ná koo ntáku sātá-ún, ra njny lo'o ná koo xāá-ún ñā ná koo ntáku chí ka'á síki-ún. Ra ná numi nta'á-ún, köo ñā kúú-ñā átu íntú'ú koo-ún nuú iin tiayú á nuú iin yuví. Ra kuvi iin na'á na'á ntaki'in tächí-ún ñā ná ntakoo-ún nti'i ñā ñú'u ini-ún xā'á ñā kóníkuu-ún. Ra vichin kúú nuú xíni-yó na kúú ñā kúú xí'in tiémpo, ñā kúú míí táke'e nuú kuvi ntakoo-ún nti'i ñā kúú-ún tá kyuva chíñu káchíñu-ún, ñā xíxi-ún á ntáa ka míí ka ñā kúú-ún, ra ná kuntié'e kuíti-ún ñā kúú míí téke'e xí'in iin-ún ñā íntú'ú koo-ún míí yó'o.

Ra vichin kúni-j ká'ān-j xí'in-ún ñā ná kuntié'e kuíti-ún ñā ntó'o-ún, nuú kuvi ü'vi kuntāq ini-ún xí'in ñā ntásama kúú xí'in-ún, ra ñā yó'o kúú ñā kúú xí'in ñā xíni sō'o-ún. Ra ñā ikán míí tá kyuva íntú'ú koó-ún ñāá kuntié'e na kúú ñā kúú xí'in ñā ní'i á ñā ká'á ñā xíni sō'o-ún, ñā ná kutiaa va'a sō'o-ún, ná kuni-ún na kúú ñā tiáa sō'o-ún míí nuú íyo-ún. Ra naxa káa míí nuú íyo-ún ñā ikán kúú ñā kuni sō'o-ún, kuvi kuni sō'o-ún ñā ní'i yá'a iin kárro nuú xíka á kuvi kutiaa sō'o-ún tiáku ká'ān ñā yuví, ra ntāq xíni sō'o-ún tächí-yu míí táke'e á ñā xíta iin saa á ntāq kuvi kutiaa sō'o-ún ñā íyo taxíin.

Ra kúni-j ká'ān-j xí'in-ún ñā ntāq míí táke'e ná kutiaa kuíti sō'o-ún na kúú ñā kúú xí'in ñā xíni sō'o-ún, ra ná ntásama-ún-ñā, ná ntükún-ún kutiaa sō'o-ún iinka ñā tá'an ini míí-ún chí ná kutiaa kuíti sō'o-ún ñā xáq nuú-ún míí táke'e.

Ra nani tá tiáa sō'o-ún míí ñā kúú, sana ki'in-ún kuénta ñā míí ñā xíni sō'o-ún ikán iin kyu-ñā ntásama-ñā, á kixáá xíni sō'o-ún iinka ñā kúú, ra sava ka ñā iin too lo'o xíni sō'o-ún-ñā, ra iinka-ñā xā ná'a xíni sō'o-ún-ñā, ra tá ntj'i ntí'i xā'á-ñā ra kixáá iinka tuku-ñā. Míí ñā ntāq míí ñā tiáa sō'o-yó iin too too va ntásama-ñā, ra kuntié'e átu kuvi kuni sō'o-ún nti'i ñā ní'i ra saá tu átu kuvi

kuni-ún naxa kuva yá'a tiémpo. Kuvi kuni-ún ntáa kuva kixáá-ñā, ra kuvi kuni-ún ntáa kuva ntí'i mii ñā xini sɔ'o-ún ikán.

Mii ñā ntó'o-yó nti'i saá tiémpo va ntásama-ñā, ra kuni-yó ñā saá kúú-ñā xí'in ñā xini sɔ'o-yó, tá kuva mii táke'e, sava kúnj-yó ñā ná kana mii ñā'a tá kuva tá'an ini mií-yó, tá xā kúú mii ñā tá'an ini-yó, kúnj-yó ñā ná koo ná'a ka-ñā, suu tá kúú ñā kótá'an ini-yó kúnj-yó ñā kama kíi ka ná nti'i-ñā. Suu tá iin iin mii ñā yó'o xā íyo tá tiémpo tá tiémpo-ñā. Sava ná kúnj-yó ñā kama kíi ka ná kúú-ñā á kuɛe chá ka ná kúú mii ñā xini sɔ'o-yó kuvi sánti'i-ñā ini-yó, á kuvi sánto'o-ñā ini-yó.

Ra ñā ikán kúnj-j ká'ān-j xí'in-ún ñā ná kuni-ún naxa ntásama tiémpo xí'in ñā tiáa sɔ'o-ún ñā kúú nuú íyo-ún, ra ná kúnj-ún ntásama-ún-ñā chí ná yá'a mii va-ñā, ra ná kuni kuíti-ún ná kúú kúú ñā kúú xí'in mii ñā tiáa sɔ'o-ún yó'o. Ra átu ntáa iin tiémpo túvi-ún ñā kótiáa ka sɔ'o-ún ñā kúú, ñā yó'o kúnj kachi-ñā xā xā ntásama tuku ñā kúú-yó, sava kixáá-yó ntákani ini-yó xā'á iinka ñā'a á xā kuá'ān-yó iinka xiyo, ra ñā ntútá'an kúú-yó kúú-ñā sántikó tuku-yó mií-yó ñā ná kutiaa va'a sɔ'o-yó nā kúú ñā kúú xí'in mii ñā xini sɔ'o-yó.

Ra ntixa ná kutiaa sɔ'o-ún ñā kúú nti'i tiémpo mii nuú íntú'ú koo-ún ñāá, ra kóntútá'an ntukún iinka ñā kutiaa sɔ'o-ún, chi ná kutiaa kuíti sɔ'o-ún ñā kúú mii nuú íyo-ún, ná kuna va'a-ún sɔ'o-ún, ra kachi-j “ná nuna va'a sɔ'o-ún”, suu nti'i saá tiémpo núna va sɔ'o-yó, suu kuá'á va'a ichi koo íyo-yó tiáa ntixa sɔ'o-yó chí xintáa ñā ntákani ini-yó xā'á va. Ra vichin kúú tiémpo nuú kuvi kixáá-yó kutiaa sɔ'o-yó ñā kúú nti'i tiémpo mii nuú íyo-yó.

¿Ra naxa túvi-ún ñā iin too too ntásama mii ñā xini sɔ'o-ún yó'o? ¿Naxa túvi-ún xí'in ñā ntásama kúú xí'in-ún nti'i saá tiémpo? ¿Kuvi kuntāā ini-ún ñā kúú ra kúnj-ún sántukuiin-ñā á kúnj-ún sántukama-ún-ñā? Taxi ná kúú mii ñā'a ntáa tiémpo kúnj mii va-ñā á tá kuva yá'a mii va-ñā. Ñā kuu-yó yó'o kuvi kuntāā ini-yó ñā ntó'o-yó nti'i saá tiémpo, ñā nti'i saá tiémpo ntásama va ñā'a. Ñā íyo kaxín kúú va kúú-ñā ñā nti'i saá tiémpo ntásama ntásama va mii ñā'a.

Ra ñā ikán, nuú nti'i mii ñā ntákani ini-yó xā'á yó'o, átu ntákasi-ún nuú ná kuvi kuna-ún-ñā, ra saá tu ná kixáá-ún kuni-ún na kúú ñā kúú mii nuú íyo-ún, átu kuvi kúnj-ún iin itún á ñā kuvi kuni-ún kompútadora-ún á ntáa ka mii ñā'a ñā íyo nuú-ún, ra tá xā ná kuu tuku-ún mii ñā yó'o kuvi kuntāā chá ka ini-ún xā'á ñā ntásama ñā'a ñā kúú, ra xini-ún ntásama mii ñā yó'o.